



食べてみんな元気

食育だより
令和5年3月号
知立市学校給食センター



振り返ってみよう、給食時間と食生活

この1年をふりかえり、「よくできたに○、時々できたに△、できなかったに×」をつけましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>よくかんで食べる事ができた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

いくつか知っているかな、ひな祭りの行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。平安時代に、紙で作った人形を川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りに変わっていきました。

西三河地域で食べられている、ひな祭りの行事食



西三河地域では、ひな祭りの行事食として、米粉を熱湯で練った「おこしもの」や、あんこを米粉の生地で包み、赤・黄・みどり色に染めたもち米を表面に付けた「いがまんじゅう」を食べる風習があります。給食では、3月3日にいがまんじゅうを提供します。

日本で食べられている、その他のひな祭りの行事食

<p>ちらしずし</p> <p>おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>春夏秋冬を表す「桃・みどり・黄・白」の4つの色や、「魔除け、清浄、健康」を表す「桃・白・緑」の3つの色のものがあります。</p>
<p>はまぐりのお吸い物</p> <p>「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<p>ひしもち</p> <p>ひしもちは、女の子の健やかな成長や厄除け、子孫繁栄、長寿を願って飾られます。</p>

🌱🌱🌱🌱 **学校で作ったしいたけが給食に登場!** 🌱🌱🌱🌱

3月15日の「だしを味わう湯葉のすまし汁」は、校舎の中で栽培したしいたけを使用します。市内の方からいただいた菌床を、知立南小学校3年生の児童が、しいたけの菌床が乾かないように毎日心を込めて水やりをして育て、市内の事業所で干しいたけに加工しました。どんな味がするか、楽しみです。

八百種商店 斉藤元樹さん しいたけの菌床を提供

120本も無償提供



給食の野菜や果物を売るだけでなく、しいたけを栽培する仕事もしています。しいたけは、家の中でも外でも育てることができます。

そこで、知立南小学校の校長先生と相談して、学校でのしいたけ作りを計画しました。育てるコツを教えるので、楽しく、たくさん育ててね!

知立南小学校3年生 しいたけを栽培

**がんばったので、4回も生えました。
45kgもとれたよ!**



おいしく食べられるしいたけが育つといいなと思って毎日水やりをしました。おいしく食べておかわりしてほしいです。

知立南小学校3年1組 野崎 優希さん

3年生が育てたしいたけです。大きく立派に育てることができました。おいしいので、みなさんにもぜひ食べてほしいです。

知立南小学校3年2組 岸本 侑璃さん

就労継続支援A・B型事業所「空」 干しいたけに加工

**乾燥したら、
4.3kgに!**



手で切ります!

機械で乾燥

干しいたけが完成

子どもたちが育てたしいたけを、1枚1枚丁寧に切りました。おいしく食べてくれると、うれしいです。

「空」の仲間より

給食センター 調理

小中学校のみなさんのもとへ

1釜で800人分も作るからおいしくなるよ!



しいたけの味とだしの香りと一緒に、作ってくれた人の気持ちも味わいましょう!

